हिन्दुस्तान
शनिवार,27 मार्च, 2021
अनोखी
नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता
विशेषांक
रंग-गुलाल खूब धमाल
हिन्दुस्तान के साथ निःशुल्क

VISIT…

कक्षा **IX** से **XII** के
विद्यार्थियों के लिए

REGISTRATION FEE
₹149

हिन्दुस्तान | Hindustan Times
CAREER MATE

MULTIPLE INTELLIGENCE BASED PSYCHOMETRIC TEST

जानें अपने बच्चे के लिए सही करियर

सही करियर का चुनाव एक अहम फैसला है जिसके लिए अपनी रुचि और बौद्धिक क्षमता की जानकारी बहुत जरूरी होती है. हिन्दुस्तान करियर मेट का साइकोमेट्रिक टेस्ट आपको बताएगा कि किस ओर है आपके बच्चे का झुकाव और क्या है उनके लिए सही करियर विकल्प।

टेस्ट एक फायदे अनेक

1. जानें किस करियर विकल्प की ओर है आपके बच्चे का झुकाव
2. पहचाने उनका सही लर्निंग स्टाइल
3. पाएं अपने बच्चे का पर्सनल करियर डैशबोर्ड - एक साल तक

तो देर किस बात की, आज ही रजिस्टर करें
www.hindustancareermate.com
पर जाएं या QR कोड स्कैन करें

T&Cs apply.

दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

सुरक्षित है मास्क के साथ व्यायाम

जब से कोविड-19 महामारी की शुरुआत हुई है, मास्क से जुड़े तरह-तरह के सवाल लोगों के सामने चुनौती के रूप में आ रहे हैं। ऐसा ही एक सवाल है कि क्या मास्क पहनकर ज्यादा मेहनत वाले व्यायाम किए जा सकते हैं? अब तक जहां डॉक्टर ऐसा करने के लिए मना कर रहे थे, वहीं एक नए अध्ययन के मुताबिक मास्क पहनकर व्यायाम करने में कोई बुराई नहीं है। शोधकर्ताओं का मानना है कि मास्क पहनकर व्यायाम करने से जिम के भीतर कोविड फैलने का खतरा कम हो जाता है। इस अध्ययन की रिपोर्ट यूरोपियन रेसिपिरेट्री नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

जन्म के वक्त कितना था आपका वजन?

टाइप-2 डायबिटीज जीवनशैली से जुड़ी एक ऐसी बीमारी बन चुकी है, जिससे दुनिया भर की आबादी का एक बड़ा हिस्सा आज जूझ रहा है। पर, क्या आप जानती है कि किसी व्यक्ति के जन्म के साथ यह अनुमान लगाया जा सकता है कि उम्र बढ़ने पर वह व्यक्ति टाइप-2 डायबिटीज का शिकार होगा या नहीं। बीएमजे ओपेन डायबिटीज रिसर्च एंड केयर नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक जन्म के वक्त जिस बच्चे का जन्म 2.5 किलो या उससे ज्यादा होता है, उन बच्चों को युवावस्था में डायबिटीज होने का खतरा ज्यादा होता है। यूके में 112,736 महिलाओं और 68,354 पुरुषों पर किए गए अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला गया है।

मन की सेहत के लिए जरूरी है ऑफिस में शांति

हमारी मानसिक सेहत का जिंदगी के विभिन्न आयामों का सीधा असर पड़ता है। सेंटर फॉर रिसर्च इन ऑक्यूपेशनल हेल्थ, स्पेन के शोधकर्ताओं के मुताबिक नौकरी से जुड़ी अस्थिरता और तनाव का सीधा असर भविष्य में हमारी मानसिक सेहत पर पड़ता है और युवा इस परेशानी का ज्यादा शिकार हो रहे हैं। स्पेन में 18 से 28 आयु वर्ग के लोगों पर 2012 से लेकर 2014 के बीच में किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। अध्ययन की रिपोर्ट बीएमजे ओपन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

सलाद-फल खाओ जिंदगी बढ़ाओ

अगर हम आपको लंबी जिंदगी पाने का गुर बताएं तो क्या आप उस गुर को अपनाएंगी? लंबी आयु पाने के लिए आपको ज्यादा कछ करने की जरूरत नहीं। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की पत्रिका सर्कुलेशन में 20 लाख लागों पर किए गए अध्ययन के आधार पर प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक इसके लिए आपको हर दिन दो बार फल और तीन बार सब्जियां खानी होंगी। शोधकर्ताओं के अनुसार फल और सब्जियों से भरपूर आहार का सेवन करने से क्रोनिक बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है। समय से पूर्व मृत्यु के लिए ये क्रोनिक बीमारियां ही जिम्मेदार होती हैं। फल और सब्जियों से युक्त आहार के फायदों के बारे में जानने के बावजूद सिर्फ 10 में से एक वयस्क ही नियमित रूप से ऐसा खाना खाते हैं।

कोविड ने त्योहारों के मायने बदल दिए हैं, इसके बावजूद होली में रंगों से सराबोर न हुए तो त्योहार का मजा ही नहीं आता। होली खेलने के दौरान किस तरह की बरतें सावधानियां, बता रही हैं इंदिरा राठौर

रंग खेलें जी भर कर पर, जरा संभलकर

पिछला पूरा वर्ष महामारी के बीच गुजरा। इस बार होली का त्योहार नई उम्मीदें लेकर आ रहा है। इसलिए त्योहारी रंग तो खूब उमड़ेंगे, मगर इन सबके बीच अपनी त्वचा, बालों और सेहत का ध्यान रखना भी जरूरी है।

होली से पहले क्या करें

अपोलो हॉस्पिटल के सीनियर कॉस्मेटिक सर्जन डॉ. अनूप धीर कहते हैं कि त्योहार पर बाहर निकलने से पहले कुछ उपाय करें:

- ऑर्गेनिक, हर्बल और स्किन-फ्रेंड्ली रंग ही खरीदें। हानिकारक केमिकल्स बालों और त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं।
- पूरी बाजू वाले कपड़े पहनें ताकि रंग सीधे त्वचा पर न लगे। चेहरे पर क्रीम की लेयर चढ़ा लें।
- हल्के गुलाबी और लाल रंग चेहरे पर अच्छे लगते हैं और जल्दी उतरते हैं। गाढ़े बैंगनी, हरे, पीले, नारंगी रंगों का प्रयोग न करें, क्योंकि उनमें हानिकारक केमिकल्स की मात्रा अधिक हो सकती है।
- नाखूनों की सुरक्षा के लिए नेल पेंट लगाएं।
- धूप में होली खेलने जा रही हैं तो सनस्क्रीन का प्रयोग जरूर करें।
- बालों और शरीर में तेल लगा लें और सिर पर कैप लगाएं।

त्वचा को न हो नुकसान

त्वचा के किसी भी हिस्से में रैशेज, खुजली या जलन हो तो तुरंत पानी से रंग साफ करें। इसके बाद कैलामाइन लोशन लगा लें। रैशेज ज्यादा हों तो धूप में निकलने से बचें। रंग साफ करने के लिए स्किन को ज्यादा न रगड़ें। पहले हल्के गुनगुने पानी से चेहरा धोएं। इसके लिए माइल्ड फेसवॉश का प्रयोग करें। क्रीम क्लींजर या बेबी ऑयल की हल्की मालिश करते हुए चेहरे से अतिरिक्त रंग छुड़ा लें। त्वचा संवेदनशील है तो मॉइस्चराइजर लगाएं। इसमें थोड़ी कोल्ड क्रीम भी मिला सकती हैं। बाद में घरेलू फेसपैक लगाएं। इसके लिए दूध में सोयाबीन का आटा या बेसन मिलाकर पैक बनाया जा सकता है। थोड़ी सी हल्दी भी मिला लें। सूखने के बाद इसे धो लें और फिर थोड़ा सेंधा नमक, ग्लिसरीन और अरोमा ऑयल की कुछ बूंदें मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसमें एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल प्रभाव होता है और यह रसायनों के नकारात्मक प्रभाव से त्वचा को बचाता है। अधिक समस्या हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।

होली के बाद ऐसे करें डिटॉक्स

त्योहारों में खाने-पीने मे लापरवाही हो ही जाती है। जिंदल नेचरक्योर इंस्टीट्यूट के वरिष्ठ नेचुरोपैथ एच.एस. श्रीकांत कहते हैं कि त्योहार के बाद शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर करने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करें:

- डिटॉक्स पेय पदार्थों का सेवन करें। एक बोतल सामान्य पानी में नीबू, संतरे, मौसमी आदि की स्लाइसेज डालकर कुछ घंटे भिगो दें। दिन भर थोड़ी-थोड़ी देर में इसे पीते रहें।
- शराब को न कहें। 90 प्रतिशत से अधिक एल्कोहल का पाचन लिवर में ही होता है। इससे लिवर को नुकसान पहुंचता है। लिवर टिश्यू में सूजन आ जाती है, जिससे उसकी कार्यक्षमता में बाधा पहुंचती है। एल्कोहल का सेवन किया हो तो अगले दिन सुबह दो-तीन गिलास गुनगुना पानी जरूर पिएं।
- नींद में कोताही न करें। इससे मस्तिष्क को कार्य करने की ऊर्जा मिलती है। शोध बताते हैं कि चिंता, तनाव, डायबिटीज, हार्ट की समस्या, हाई ब्लड प्रेशर और मोटापे जैसी समस्या का प्रमुख कारण खराब नींद है। काम का सही शेड्यूल बनाएं और बिस्तर पर जाने से पहले कम से कम आधे घंटे के लिए कंप्यूटर स्क्रीन और मोबाइल की ब्लू लाइट से दूर रहें। सोने से पहले कुछ देर ध्यान करें, म्यूजिक सुनें, पुस्तक पढ़ें या ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें।
- शरीर को हाइड्रेट रखें। पानी शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है, जोड़ों को चिकनाई प्रदान करता है, पोषक तत्वों को अवशोषित करता है और पाचन क्रिया में मदद करके शरीर को डिटॉक्स करता है। इसलिए हर दिन चौबीस घंटे में कम-से-कम ढाई लीटर पानी जरूर पिएं।

डाइट के साथ वर्कआउट जरूरी

- पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम की चीफ-डाइटीशियन नेहा पठानिया कहती हैं, त्योहार के बाद अपने खानपान में फल-सब्जियां बढ़ा दें। प्याज-लहसुन और ब्रोकली जैसी सल्फरयुक्त सब्जियां हानिकारक तत्वों के प्रभाव को कम करने में मददगार होती हैं। इससे ग्लूटाथियोन का कार्य सुचारु रूप से होता है। ग्लूटाथियोन एक एंटीऑक्सिडेंट है, जो डिटॉक्सिफिकेशन में प्रमुख भूमिका निभाता है। आंतों को स्वस्थ बनाने के लिए टमाटर, शतावरी, केला, जई, प्याज और लहसुन जैसे प्रोबायोटिक्स का सेवन ज्यादा करें ताकि पेट के स्वस्थ बैक्टीरिया को पोषण मिलें। इससे पाचन प्रक्रिया सुचारु बनी रहेगी और त्योहारों में खाए गए तले-भुने खाद्य पदार्थों का नकारात्मक असर कम होगा।
- फ्लेवर्ड ड्रिंक्स, मिठाइयां और जंक फूड फैटी लिवर को बढ़ाते हैं, किडनी और लिवर को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे डिटॉक्सिफिकेशन की प्रक्रिया बाधित होती है। शरीर में ट्राईग्लिसराइड्स स्तर की जांच के लिए ब्लड टेस्ट करवाना चाहिए। अगर यह 150 एमजी प्रति डीएल से अधिक है तो जंक फूड बंद कर दें। कुछ दिन मसालेदार खाने के बजाय ग्रीन टी का सेवन बढ़ा दें।
- हैप्पी हार्मोन और एंडोर्फिन के स्राव के लिए नियमित रूप से कम-से-कम 30 मिनट व्यायाम करें। इससे पसीना आएगा और विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलेगी।

रंग उतारने की हड़बड़ी हानिकारक हो सकती है। रंग छुड़ाने के लिए मिट्टी तेल, पेट्रोल, स्पिरिट आदि का प्रयोग न करें। रंग न उतरे तो हड़बड़ाएं नहीं, दो-चार दिन में वह हल्का पड़ जाएगा।

बाल न बनें रूखे-बेजान

महज एक दिन की लापरवाही बालों को बेजान बना सकती है। रंगों में मौजूद केमिकल्स और डाई से बाल टूटने लगते हैं। ऐसे में कुछ बातों का ध्यान रखें:

- होली से एक दिन पहले बालों में तेल लगाएं। इससे रंग सीधे सिर पर नहीं लगेगा और आसानी से उतर जाएगा।
- बाहर जाने से पहले सिर को ढक लें या कैप लगा लें ताकि रंग सीधे बालों पर न पड़े।
- होली खेलने के बाद बालों को हल्के गुनगुने पानी से साफ करें ताकि अतिरिक्त रंग निकल जाए। इसके बाद माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। बालों में रंग ज्यादा देर तक ना लगा रहने दें। अंत में कंडीशनर लगा लें।

रासायनिक प्रभाव से ऐसे बचें

मिरैकल्स मेडिक्लीनिक और अपोलो क्रैडल हॉस्पिटल के जनरल मेडिसिन सलाहकार डॉ. सौरभ जिंदल कहते हैं, 'कई लोगों को रंगों से एलर्जी होती है। होली के बाद उनके चेहरे पर मुंहासे होने लगते हैं। ऐसे में बाहर निकलने से पहले चेहरे पर आइस क्यूब से लगभग 10 मिनट तक हल्की मालिश करें, इससे खुले पोर्स बंद हो जाते हैं। इसके बाद ऑर्गेनिक तेल या सनस्क्रीन लगाएं। शरीर में बादाम का तेल भी लगा सकती हैं। इसमें मौजूद विटामिन ई त्वचा को हानिकारक प्रभावों से बचाएगा और त्वचा पर सुरक्षात्मक परत भी चढ़ाएगा। धूप में रंग खेलते हुए टैनिंग न हो, इसके लिए वाटरप्रूफ सनस्क्रीन मॉइस्चराइजर लगाएं। नारियल का तेल भी फायदेमंद होता है। होली से एक दिन पहले बालों को धोकर जड़ों पर नारियल तेल से मालिश करें। होंठों पर लिप बाम की बजाय पेट्रोलियम जेली का प्रयोग करें। यह ज्यादा प्रभावी रहती है। इसे गर्दन, कान के पीछे, उंगलियों के बीच में, एड़ी या कोहनी आदि पर भी लगा सकती हैं।'

तब होली से नहीं लगेगा डर

होली है तो खुशियों का त्योहार, लेकिन रंगों की आड़ में आपका फायदा उठाने वाले भी खूब मिल जाएंगे। होली खेलते वक्त कैसे इस तरह के लोगों से खुद को बचाएं, बता रही हैं संजना

सुरक्षित होली केवल हर्बल रंगों तक ही सीमित नहीं है। इस दौरान आपको होली के बहाने अपनी अस्वस्थ मानसिकता का शिकार बनाने की फिराक में रहने वालों से भी सावधान रहना होगा। यूं तो होली का त्योहार है तो बहुत खूबसूरत, लेकिन इसकी खूबसूरती में दाग तब लग जाता है, जब कोई 'बुरा ना मानो होली है' के नाम पर कोई ज्यादती कर जाता है। हर लड़की या महिला के पास होली को लेकर ऐसा कोई बुरा अनुभव जरूर रहता है। लेकिन क्या इस डर से आप होली को मनाना ही छोड़ दें और एक कमरे में खुद को कैद कर लें? नहीं, आपको जरूरत है बस थोड़ा सतर्क रहने की।

जब करना होली में हंगामा

चाहे कितना भी मना किया जाए, होली वाले दिन से कुछ पहले से ही रंग भरे गुब्बारे चलने लगते हैं। ये गुब्बारे लड़कियों और महिलाओं पर कुछ ज्यादा ही फेंके जाते हैं। होली आने की खुशी में कुछ दिन पहले से ही नशे में धुत लोगों से भी आपका सामना किसी गली-मुहल्ले में हो सकता है, इसीलिए होली के आसपास शॉर्ट कट लेने की जगह मुख्य सड़क का इस्तेमाल करना बेहतर होगा।अगर ग्रुप में होंगी, तो भी काफी सपोर्ट महसूस होगा। बड़े स्कार्फ वगैरह साथ लेकर चलें, ताकि अगर कपड़ों पर रंग पड़ भी जाए, तो उसे कवर करने के लिए आपके पास उपाय हो। वैसे एक बात यह भी ध्यान रखें कि अगर होली के दौरान आपके साथ कोई ऐसी हरकत होती है, तो उसका दोष अपने ऊपर बिल्कुल ना लें। ना ही इस घटना का डर अपने मन पर हावी होने दें।

अगर कोई आए घर पर होली खेलने

लोग टोली बनाकर घर-घर होली खेलने पहुंच जाते हैं। उसी में बहुत से ऐसे भी होते हैं, जो आपके परिचित के परिचित होते हैं। कुछ ऐसे भी हो सकते हैं, जो होली के बहाने महिलाओं को रंग लगाने के लिए ही इस टोली के साथ चले हों। तो आपको इस दौरान किसी औपचारिकता या रिश्तों का दबाव महसूस करने की कोई जरूरत नहीं है। यदि उस परिचित-और अपरिचित लोगों की टोली के बीच जाकर रंग खेलने में असहज महसूस हो रहा है, तो उनसे मिलने में स्पष्ट मना कर देना ही बेहतर होगा।

अगर शामिल हो किसी पार्टी में

होली की पार्टियों का चलन भी आजकल खूब चल निकला है। उनमें भी किसी को आप जानती होंगी, तो किसी को नहीं जानती होंगी। ऐसे में आपको दो-तीन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। एक तो वहां आप क्या खा रही हैं, इसका ध्यान रखें। भांग केवल ठंडाई में ही नहीं मिलाई जाती, उसके बहुत से स्नैक्स भी बनते हैं। अपने ड्रिंक्स को लेकर भी सतर्क रहें। खुद ही लें तो बेहतर, साथ ही उनके स्वाद में जरा सी भी तब्दीली लगे तो उसे ना पिएं। ऐसी पार्टियों में अजनबियों पर खास निगाह रखें। आपके साथ जो लोग आए हैं, उनके साथ ही रहें तो अच्छा। क्योंकि होली में रंगों की आड़ में छुपकर महिलाओं के साथ अनुचित व्यवहार कर चुपचाप वहां से निकल जाने वाले भी बहुत से लोग होते हैं।

साथी-सहेलियों का भी रखें ध्यान

अपनी साथियों का भी जायजा लेती रहें। वे किस हाल में हैं पता रहे, तो चीजों को नियंत्रण में रखना आसान होगा। ऐसा ना हो कि आप तो अपनी सतर्कता के कारण सुरक्षित हैं, पर आपके साथ आई दूसरी साथी अपने बिंदास अंदाज के कारण अनुचित व्यवहार का शिकार हो गई। जाहिर सी बात है कि आप यह बिल्कुल नहीं चाहेंगी कि आपकी सहेली, जब आपके ही बुलावे पे कहीं गई हो, तो उसे कोई बुरा अनुभव हो।

आवाज उठाने में हिचक कैसी?

बात होली में केवल आपके साथ अनुचित व्यवहार की ही नहीं है। किसी भी लड़की के साथ यह नहीं होना चाहिए। इसीलिए यदि आप रंग खेलने के दौरान किसी भी लड़की या महिला के साथ ऐसा होते हुए देखें, तो वहीं आवाज उठाएं। इस बात से डरें नहीं कि आप पर माहौल की खुशी खत्म करने का आरोप लगेगा। यह याद रखिए कि होली हो या कोई और अवसर, किसी भी तरह का अनुचित व्यवहार 'बर्दाश्त करने की श्रेणी' में कभी नहीं आता। दरअसल होली खुशी और जोश का त्योहार है, जो साल का एक खूबसूरत उल्लासपूर्ण अनुभव होना चाहिए। इस दिन ना कुछ गलत होना चाहिए, ना होने दें। अपनी सुरक्षा के साथ-साथ अपनी साथी की सुरक्षा का भी खयाल रखें।

होली भी सिखाती है जीवन का पाठ

मीठे-मीठे पकवान, रंगों की मस्ती और फिल्मी गीतों पर झूमते होरियारों की टोली... यही तो है हम सबकी होली। पर इस मस्ती से इतर होली हमें ढेर सारी सीख भी देती है। क्या हैं ये सीख, बता रही हैं किरण मिश्रा

साल के सबसे मजेदार त्योहारों में एक है होली, जिसमें रंग व गुलाल की मस्ती है, तो लजीज व्यंजनों के चटकारे भी। ठंडई की तरावट है, तो गुझिया और मालपुए की भरपूर मिठास भी। खट्टे-मीठे स्वाद से भरपूर दही-बड़े के बिना तो बदलते मौसम का यह उत्सव यानी होली अधूरी ही है। हर बार की तरह इस होली को भी खास बनाने की तैयारी चल रही होगी। लेकिन यह त्योहार आपके लिए और भी खास बन जाएगा, जब आप होली का सही अर्थ समझेंगी। होली समेत प्रत्येक त्योहार न केवल अपने साथ ढेर सारी खुशियां लेकर आता है, बल्कि जीवन से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण सबक भी देता है। होली हमें क्या सिखाती है, आइए जानें:

अपनी नकारात्मक सोच की दें आहूति

हर साल आप होलिका दहन की कहानी सुनती होंगी। इस कहानी से जुड़ा एक पात्र हिरण्यकश्यप नकारात्मक सोच का प्रतीक है, क्योंकि उसने अपने ही बेटे प्रह्लाद को मारना चाहा, क्योंकि वह उसे भगवान के रूप में नहीं पूजता था। मतलब उसने उसके बारे में नकारात्मक सोचा और यही सोच उसके विनाश का कारण बना। मनोवैज्ञानिक राज कुमार श्रीवास्तव कहते हैं, 'नकारात्मक सोच वास्तव में हमारे लिए एक टॉक्सिन है, जो हमारे व्यक्तित्व को ही प्रभावित करती है। यह आपके विकास में भी बाधक है।' इस कहानी का मर्म भी यही है कि शांतिपूर्ण और सुखी जीवन जीने के लिए ऐसी नकारात्मक सोच से खुद को दूर करना चाहिए। आप भी होली के बहाने अपने अंदर मौजूद उन नकारात्मक सोच को पहचानें, जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं, क्योंकि यह सोच आपके जीवन को बर्बाद कर सकती है। यह आपकी ऊर्जा को कम करेगा और आपको निराशा, चिड़चिड़ापन, चिंता और अवसाद से भर देगा। इसलिए होलिका दहन के अलाव में अपनी नकारात्मक सोच की आहुति दें और अपने जीवन में नई ऊर्जा, उत्साह और सकारात्मक ऊर्जा भरें।

जीवन में हर रंग को दें जगह

होली बदलते मौसम का जश्न है, जिसमें प्रकृति के विभिन्न रंग हमारे जीवन में उल्लास भरने आते हैं। इस त्योहार में इस्तेमाल गुलाल विभिन्न रंग के फूलों से ही तो निकाले जाते हैं। ये अलग-अलग रंग हमें याद दिलाने के लिए हैं कि जीवन भी इन रंगों की तरह विविध है, जिसमें अच्छे व बुरे समय, समस्याएं, चुनौतियां, खुशी, सफलता और असफलता सब शामिल हैं। जैसे रंगों के बिना या सिर्फ एक रंग के साथ होली नीरस प्रतीत हो सकती है, वैसे ही जीवन में अगर सफलता-असफलता न हो, तो फिर जिंदगी ही क्या? होली की ये सीख है कि हम जीवन के इन विभिन्न रंगों को स्वीकार करें और पूरी ऊर्जा और उत्साह के साथ प्रत्येक रंग का आनंद लें और जिंदगी को खुशहाल बनाएं।

माफ करना और भूलना

शायद आपको यकीन न हो, पर यह सच है कि होली हमें अपने दुश्मनों को भी माफ करने का मौका देती है। यह दूरियां मिटती है उनके साथ रंगों का त्योहार मनाने और गले लगाने से। ऐतिहासिक रूप से दुश्मनों के कई ऐसे उदाहरण और कहानियां हैं, जो एक साथ एक होली मनाने के बाद दोस्त बन गए। वैसे भी माफ करना और पुरानी कड़वी बातें भूल जाना आपकी शक्ति का ही प्रतीक है। गांधी जी ने भी कहा है, 'कमजोर कभी माफ नहीं कर सकता। क्षमा करना बलवान का गुण है।' तो अबकी होली इस बात पर गौर जरूर कीजिएगा।

अपने रिश्तों का आनंद लें

रंगों का त्योहार होली सिर्फ मस्ती भर तक ही सीमित नहीं है। अगर आप गहराई से देखें तो यह उन सभी रिश्तों में जान डालने, पुनर्जीवित करने और जश्न मनाने का भी एक सही अवसर है, जो आपके लिए मायने रखते हैं। इस त्योहार के बहाने जब सब अपने एक साथ होते हैं, अपने लोगों से मिलते हैं, तो इससे आप सभी के बीच सहयोगात्मक भावना संचार होती है, जो उनकी खुशी को बढ़ाती है। इस अवसर पर आप सभी रिश्तों का आनंद लेते हैं और इस अवसर पर टूटे हुए रिश्तों को पुनर्जीवित करते हैं। तो इस होली न केवल मीठे पकवानों और रंगों से खुद को सराबोर कीजिएगा, बल्कि अपने रिश्तों को प्रेम, सद्भाव और शांति से भी समृद्ध कीजिएगा। आखिर होली की सीख भी तो यही है।

मजेदार मालपुआ

होली की चर्चा मालपुआ के बिना संभव नहीं। स्वाद से भरे मालपुए देश के लगभग हर हिस्से में अलग-अलग रूप में बनाए जाते हैं। मालपुए की कुछ रेसिपीज बता रही हैं, श्रेष्ठा जैन

केला मालपुआ

कितने लोगों के लिएः 45 | कुकिंग टाइमः 75 मिनट

सामग्री

- मैदा- 1 कप
- ठंडा दूध-1 1/2 कप
- पका केला- 3
- चीनी का पाउडर- 1/2 चम्मच
- नारियल का बूरा-2 चम्मच
- घी-आवश्यकतानुसार

विधि

मैदा को छानकर एक बड़े बर्तन में रख लें। केले को हाथ से अच्छी तरह से मसल लें। अब केले में दूध डालें और मिलाकर घोल तैयार कर लें। अब छाने हुए मैदे में चीनी पाउडर और केला व दूध वाला घोल डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब घोल में नारियल का बूरा और इलायची पाउडर डालकर मिलाएं। इस बात का ध्यान रखें कि घोल ना तो ज्यादा गाढ़ा हो और ना ही ज्यादा पतला। अब एक कड़ाही में घी गर्म करें। घी अगर ज्यादा गर्म हो जाए तो आंच मध्यम कर दें। एक बड़ा चम्मच घोल गर्म घी में डालें। जब मालपुआ फूलकर घी के ऊपर आ जाए तो उसे पलट दें। सुनहरा होने पर तलकर निकाल लें। इसी तरह से सारे मालपुए बना लें और सर्व करें।

मिल्क पाउडर मालपुआ

कितने लोगों के लिएः 5 | कुकिंग टाइमः 40 मिनट

सामग्री

- मैदा- 1 कप
- मिल्क पाउडर-1/2 कप
- सूजी- 2 चम्मच
- दरदरा सौंफ-1/2 चम्मच
- दूध-1 कप
- तेल- तलने के लिए
- मेवे- गार्निशिंग के लिए

चाशनी के लिए

- चीनी-1 कप
- पानी-1/2 कप
- इलायची पाउडर-1/4 चम्मच

विधि

बड़े बर्तन में एक कप मैदा, आधा कप मिल्क पाउडर, सूजी और सौंफ डालकर मिलाएं। अब इस मिश्रण में एक कप दूध डालें और अच्छी तरह से फेंट लें। मिश्रण अगर गाढ़ा हो तो उसमें थोड़ा-सा दूध और डालें। 20 मिनट के लिए घोल को ढककर छोड़ दें। इस बीच चाशनी तैयार कर लें। कड़ाही में तेल गर्म करें। अब एक बड़ा चम्मच घोल गर्म तेल में डालें। मध्यम आंच पर मालपुआ को सुनहरा होने तक दोनों ओर तक पकाएं। मालपुआ को टिश्यू पेपर पर निकाल लें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। अब मालपुआ को चाशनी में डुबा दें। पांच मिनट बाद उसे सर्विंग प्लेट में निकालें। कटे हुए मेवे से गार्निश करें और सर्व करें।

मन्नू मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

- होली गुझिया के बिना अधूरी है, पर ज्यादा मात्रा में एक दिन गुझिया खाने से उसे पचाने में आपको दिक्कत हो सकती है। स्वाद के लिए गुझिया जरूर खाइए, पर उसकी मात्रा पर नियंत्रण रखिए।
- तीज-त्योहार के मौके पर बाजार में मिलावटी खाद्य पदार्थों की भरमार लग जाती है। ये मिलावटी खाना आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं। बेहतर यही होगा कि बाजार से गुझिया इस तरह की कोई और चीज खरीदकर लाने की जगह उन्हें घर में बनाया जाए। मेहनत थोड़ी ज्यादा लगेगी, पर आप इस बात को लेकर निश्चिंत रहेंगी कि अपना मनपसंद खाना खाने के कारण घर का कोई सदस्य बीमार नहीं पड़े गा।
- अगर होली खेलने दोस्तों-रिश्तेदारों के यहां जाने का इरादा है, तो अपने घर में खाना थोड़ा कम ही खाएं। रिश्तेदार तो त्योहार के दिन मानने से रहे, फिर आपको त्योहार के दिन भी अपच का सामना करना पड़े गा।
- इस बात का ध्यान रखें कि शरीर में पानी की कमी नहीं हो। त्योहार के हंगामे के बीच पानी की मात्रा के साथ समझौता नहीं करें। पानी, जूस के साथ नारियल पानी भी मुफीद साबित होगा।
- होली वाले दिन सुबह के नाश्ते में कोई पकवान खाने की जगह फल खा लें। पेट भी भरा-भरा महसूस होगा और आपको अपच की शिकायत भी नहीं होगी।

आटे का मालपुआ

कितने लोगों के लिएः 5 | कुकिंग टाइमः 40 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा-1 कप
- चीनी-1/2 कप
- दरदरी काली मिर्च- 1/2 चम्मच
- सौंफ-1 चम्मच
- घी- आवश्यकतानुसार

विधि

आटे का मालपुआ बनाने के लिए एक गहरे नॉनस्टिक पैन में चीनी और एक कप पानी मिलाकर मध्यम आंच पर लगातार मिलाते हुए तीन मिनट तक पका लें। मिश्रण को एक गहरे बर्तन में निकाल लें और पूरी तरह से ठंडा होने दें। जब चाशनी ठंडी हो जाए तो उसमें दरदरी काली मिर्च, सौंफ, गेहूं का आटा और एक चौथाई कप पानी डालकर अच्छी तरह से मिलाकर फेंट लें। अब एक चौड़े नॉनस्टिक पैन में घी गर्म करें। चम्मच भर घोल गर्म घी में डालकर तेज आंच पर दोनों ओर से सुनहरा होने तक तल लें। सारे घोल से यूं ही मालपुआ तैयार कर लें और गर्मागर्म परोसें।

रागी मालपुआ

कितने लोगों के लिएः 4 | कुकिंग टाइमः 55 मिनट

सामग्री

- रागी का आटा-1/2 कप
- गेहूं का आटा-1/2 कप
- दरदरा सौंफ-1 चम्मच
- इलायची पाउडर- 1 चम्मच
- बेकिंग पाउडर-1 चम्मच
- फ्रेश क्रीम-1/2 कप
- नमक-1/2 चम्मच
- केसर-चुटकी भर
- घी- आवश्यकतानुसार

चाशनी के लिए

- चीनी- 1/2 कप
- पानी-1/2 कप

विधि

एक बड़े बर्तन में रागी, गेहूं का आटा, सौंफ, इलायची पाउडर, बेकिंग पाउडर, नमक और क्रीम डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी या दूध का इस्तेमाल करें। तैयार घोल को ढककर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। इस बीच एक सॉसपेन में चाशनी तैयार कर लें। नॉनस्टिक पैन को गर्म करें और उस पर हल्का-सा घी लगाएं। मालपुआ का एक बड़ा चम्मच घोल पैन में डालकर फैलाएं। ऊपर से हल्का-सा घी डालें। जब मालपुआ एक ओर से हल्का-सा पक जाए तो उसे पलट कर दूसरी ओर से भी सुनहरा होने तक पकाएं। ऐसे ही सारे मालपुए तैयार कर लें और उसके बाद उन्हें एक-एक करके कुछ सेकेंड के लिए चाशनी में डुबोएं। सर्विंग प्लेट में मालपुआ को निकालें। रबड़ी और मेवे से गार्निश कर सर्व करें।

एक पकवान कई नाम

पारंपरिक रूप से गुझिया उत्तर भारत में होली की मेन्यू का अहम हिस्सा है। पर, सच्चाई यह है कि पूरे भारत में अलग-अलग नामों से यह रेसिपी किसी ना किसी रूप में बनाई जाती है। गुझिया की अलग-अलग तरह की रेसिपी बता रही हैं, अनामिका सिन्हा

करजीकाय (कर्नाटक)

कितने लोगों के लिएः 8

कुकिंग टाइमः 75 मिनट

सामग्री

- मैदा- 1 कप
- सूजी-1/4 कप
- चावल का आटा-3 चम्मच
- घी-2 चम्मच
- पानी-आवश्यकतानुसार
- तेल- तलने के लिए

भरावन के लिए

- भुना हुआ चना दाल-1/2 कप
- कद्दूकस किया नारियल-1/4 कप
- कद्दूकस किया गुड़-1/2 कप
- इलायची पाउडर-1/2 चम्मच

विधि

एक बर्तन में मैदा, सूजी और चावल का आटा डालकर मिलाएं। पैन में घी को गर्म करें और उसे आटा वाले मिश्रण में डालकर मिलाएं। घी बहुत ज्यादा गर्म होना चाहिए, तभी करजीकाय की ऊपरी परत क्रिस्पी बनेगी। अब इस मिश्रण में आवश्यकतानुसार पानी डालें और आटा को कड़ा गूंद कर गीले सूती कपड़े से ढककर छोड़ दें। भरावन तैयार करने के लिए भुने हुए चना दाल को नारियल के साथ ग्राइंडर में डालकर दरदरा पीस लें। इसमें कद्दूकस किया गुड़ डालकर मिलाएं। गूंदे हुए आटे से छोटी-सी लोई काटकर बेल लें। उसके बीच में तैयार भरावन रखें और पूरी को बीच से मोड़कर किनारों को पानी की मदद से सील कर लें। किनारों को मोड़कर मनचाहा आकार दें। भरे हुए करजीकाय को गीले कपड़े से ढकना ना भूलें। जब सारे आटे से करजीकाय तैयार हो जाए तो कड़ाही में तेल गर्म करें। करजीकाय को गर्म तेल में डालें और फिर मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक दोनों ओर से पकाएं। ठंडा होने के बाद एयरटाइट डिब्बे में डालकर स्टोर करें।

करंजी (महाराष्ट्र)

कितने लोगों के लिएः 4

कुकिंग टाइमः 45 मिनट

सामग्री

गूंदने के लिए

- मैदा-2 कप
- नमक- एक चुटकी
- तेल- आवश्यकतानुसार
- पानी-आवश्यकतानुसार

भरावन के लिए

- कद्दूकस किया नारियल-2 कप
- गुड़-2 कप
- खसखस- 1 चम्मच
- इलायची पाउडर-1/2 चम्मच
- किशमिश-1/2 कप
- पिस्ता- 1/2 कप

घी-2 चम्मच

विधि

घी गर्म करें और उसमें नारियल व गुड़ डालें। इसे मध्यम आंच पर तब तक पकाएं, जब तक गुड़ पिघलकर नारियल के साथ अच्छी तरह से मिल ना जाए। इसमें खसखस, इलायची पाउडर और किशमिश डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और गैस बंद कर दें। मैदे में नमक और तेल डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी की मदद से मैदा गूंद लें। मैदा से छोटी-छोटी लोई बनाएं और बेल लें। इसके बीच भरावन वाली सामग्री रखें। बेली हुई पूरी को बीच से मोड़ें और किनारों पर पानी लगाकर अच्छी तरह से करंजी को बंद कर दें। कड़ाही में तेल गर्म करें। करंजी को सुनहरा होने तक डीप फ्राई करें और फिर सर्व करें।

घुघरा (गुजरात)

कितने लोगों के लिए: 5 | कुकिंग टाइम: 45 मिनट

सामग्री

गूंदने के लिए

- मैदा- 2 कप
- पिघला हुआ घी-1 चम्मच
- हींग-1/4 चम्मच
- नमक-स्वादानुसार
- तेल (गूंदने के लिए)- 1/2 चम्मच

भरावन के लिए

- हरा मटर दरदरा पिसा हुआ- 2 कप
- तेल-1 चम्मच
- जीरा-1/2 चम्मच
- हींग-1/4 चम्मच
- चीनी- 1 1/2 चम्मच
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट-1/2 चम्मच
- कद्दूकस किया नारियल-4 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 2 चम्मच
- तिल- 1 चम्मच
- नीबू का रस-1 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

अन्य सामग्री

- तेल-तलने के लिए

विधि

गूंदने के लिए सभी सामग्री को एक बर्तन में डालकर मिलाएं। जरूरत के मुताबिक पानी डालते हुए सख्त गूंद लें। ढककर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। भरावन तैयार करने के लिए एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें जीरा व हींग डालें। जब जीरा चटकने लगे तो पैन में हरे मटर डालकर कुछ सेकेंड तक भूनें। थोड़ा पानी छिड़ककर अच्छी तरह से मिलाएं। बीच-बीच में मिलाते हुए धीमी आंच पर मटर को पांच से सात मिनट तक पका लें। अब पैन में चीनी, अदरक-हरी मिर्च पेस्ट, नारियल, धनिया, तिल, नीबू का रस और नमक डालकर अच्छी तरह से भून लें। मध्यम आंच पर एक मिनट भूनकर गैस ऑफ करें। मिश्रण को ठंडा होने दें और 20 बराबर भागों में बांट लें। गूंदे हुए आटे को भी 20 बराबर हिस्सों में बांट लें और छोटी-छोटी पूरियां बेल लें। पूरियों के बीच में तैयार भरावन का एक हिस्सा रखें। पूरी को बीच से मोड़कर पानी की मदद से सील कर दें। सारी लोई से ऐसे ही घुघरा तैयार कर लें। पैन में तेल गर्म करें और सुनहरा होने तक तल लें। गर्मागर्म सर्व करें या फिर ठंडा करके एयर टाइट डिब्बे में स्टोर करें।

नेवरी (गोवा)

कितने लोगों के लिए: 5 | कुकिंग टाइम: 50 मिनट

सामग्री

- मैदा- 200 ग्राम
- घी-1 कप
- पानी-आवश्यकतानुसार

भरावन के लिए

- कद्दूकस किया नारियल-1 कप
- चीनी-1 कप
- खसखस-1 चम्मच
- इलायची पाउडर-1 चम्मच
- बारीक कटा काजू-बादाम-2 चम्मच
- किशमिश-10
- तेल- आवश्यकतानुसार

विधि

मैदा में घी डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और आवश्यकतानुसार पानी की मदद से मैदा को कड़ा गूंद लें। आधे घंटे के लिए ढककर छोड़ दें। भरावन के लिए एक बर्तन में नारियल, चीनी, खसखस, इलायची और मेवे डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। गूंदे हुए मैदे से छोटी-छोटी पूरियां बेल लें। उसके बीच में तैयार भरावन डालें। पूरी को बीच से मोड़कर पानी की मदद से किनारों को सील कर दें। कड़ाही में तेल गर्म करें। सारे मैदे से यूं ही नेवरी तैयार कर लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और नेवरी को मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक तल लें। गर्मागर्म सर्व करें या फिर ठंडा होने पर एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें।

त्योहार के दिनों में समझदारी इसी में है कि मेन्यू में ऐसे स्नैक्स शामिल किए जाएं जो झटपट तैयार हो जाएं। होली के लिए ऐसे ही कुछ स्नैक्स की रेसिपी बता रही हैं सुगंधा शर्मा

ये हैं स्नैक्स नंबर 1

दही पूरी

कितने लोगों के लिएः 1

कुकिंग टाइमः 20 मिनट

सामग्री

- गोलगप्पा पूरी-8
- उबला और कटा आलू- 1/2 कप
- बारीक कटा प्याज-1/4 कप
- खजूर इमली की चटनी- 2 1/2 चम्मच
- हरी चटनी- 1 1/2 चम्मच
- फेंटा हुआ दही- 1/2 कप
- सेव-1/4 कप
- बारीक कटी धनिया-गार्निशिंग के लिए

विधि

गोलगप्पा की पूरी में हल्के हाथों से छेद करें। सारे गोलगप्पे को एक सर्विंग प्लेट में रखें। प्रत्येक पूरी में एक-एक चम्मच आलू और आधा चम्मच प्याज भरें। सभी पूरी में आलू-प्याज के ऊपर थोड़ा-थोड़ा खजूर-इमली वाली चटनी डालें। उसके ऊपर हरी चटनी डालें। अंत में प्रत्येक पूरी के ऊपर एक-एक चम्मच दही डालें। उसके ऊपर सेव छिड़कें और धनिया पत्ती से गार्निश कर झटपट सर्व करें।

ब्रेड दही वड़ा

कितने लोगों के लिएः 2

कुकिंग टाइमः 25 मिनट

सामग्री

- ब्रेड-10 पीस
- मैश किया पनीर-1 कप
- दही-250 ग्राम
- तेल- आवश्यकतानुसार
- नमक- स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर-स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर-1/2 चम्मच
- अमचूर पाउडर-1/2 चम्मच
- बारीक कटा पुदीना- 4 चम्मच
- जीरा पाउडर-1 चुटकी
- अनारदाना-1 चम्मच

विधि

ब्रेड के किनारों को काटकर हटा दें। ब्रेड को पानी में भिगोकर निचोड़ दें। अब मैश किया पनीर ब्रेड के टुकड़ों के साथ मिलाएं। इसमें नमक और अमचूर पाउडर डालकर मिलाएं। मिश्रण से छोटे-छोटे बॉल्स तैयार कर लें। पैन में तेल गर्म करें। बॉल्स को बीच से हल्का दबाकर डीप फ्राई कर लें। तेल से निकालकर 10 मिनट के लिए ठंडा होने दें। दोबारा निचोड़ लें। दही को फेंट लें। उसमें नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें। इसे तैयार किए वड़े के ऊपर डालकर जीरा पाउडर, पुदीना और अनारदाना से गार्निश कर सर्व करें।

पनीर चिली सिगार

कितने लोगों के लिए: 4

कुकिंग टाइम: 20 मिनट

सामग्री

भरावन के लिए

- कद्दूकस किया पनीर- 3/4 कप
- चिली गार्लिक सॉस-1 चम्मच तेल- 2 चम्मच
- बारीक कटा हरा प्याज-1/4 कप
- कद्दू कस किया चीज- 1/4 कप

अन्य सामग्री

- तेल- तलने के लिए
- मैदा- 1 चम्मच
- समोसा पट्टी-5

विधि

पैन में तेल गर्म करें और उसमें बारीक कटा हरा प्याज डालकर तेज आंच पर कुछ सेकेंड तक भूनें। अब पैन में चिली सॉस, चीज और नमक डालकर मध्यम आंच पर एक से दो मिनट तक पकाएं। गैस ऑफ करें और मिश्रण को ठंडा होनें दें। एक कटोरी में मैदा और एक चम्मच पानी डालकर मिला लें। रेडीमेड समोसा पट्टी आपको बाजार या ऑनलाइन दोनों जगह से मिल जाएगा। समोसा पट्टी को तीन टुकड़ों में काट लें। इस तरह आपके पास 15 समोसा पट्टी हो जाएंगे। प्रत्येक समोसा पट्टी के बीच में तैयार भरावन रखें और समोसा पट्टी को एक कोने से दूसरे कोने तक रोल करें। इससे उसे सिगार का आकार मिल जाएगा। समोसा पट्टी को मैदा और पानी वाले घोल से सील कर दें। सारी पट्टी से ऐसे ही सिगार तैयार कर लें। पैन में तेल गर्म करें और सिगार को सुनहरा होने तक तल लें। टिश्यू पेपर पर निकालें। मनपसंद सॉस के साथ तुरंत सर्व करें।

मसाला पापड़

कितने लोगों के लिए: 3

कुकिंग टाइम: 20 मिनट

सामग्री

- पापड़- 6
- तेल- आवश्यकतानुसार
- बारीक कटा प्याज- 6 चम्मच
- बारीक कटा टमाटर-6 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर-छिड़कने के लिए
- बारीक कटी धनिया पत्ती-6 चम्मच
- नमक- छिड़कने के लिए

विधि

तेल गर्म करें और पापड़ को सुनहरा होने तक तल लें। टिश्यू पेपर पर निकालें। पापड़ को सर्विंग प्लेट पर रखें। हर पापड़ के ऊपर एक-एक चम्मच प्याज, टमाटर, थोड़ा-सा नमक, थोड़ा-सा लाल मिर्च पाउडर और धनिया पत्ती के ऊपर पूरी तरह से छिड़कें और सर्व करें।

इनके बिना अधूरी है होली

कुछ चीजें होली के खानपान का अभिन्न हिस्सा हैं। ऐसे ही कुछ शानदार ड्रिंक्स की रेसिपी बता रही हैं आरती त्रिपाठी

गाजर की कांजी

कितने लोगों के लिएः 2

कुकिंग टाइमः 20 मिनट

सामग्री

- काली गाजर- 250 ग्राम
- पानी-6 कप
- सरसों पाउडर-3 चम्मच
- नमक- 2 चम्मच

विधि

पहले गाजर को छील लें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। सॉसपेन में पानी उबालें और उसमें गाजर को डालकर पकाएं। जब गाजर मुलायम हो जाए गैस ऑफ करें और मिश्रण को ठंडा होने दें। इसके बाद इस गाजर वाले पानी में नमक और सरसों का पाउडर डालें। मिश्रण के एक शीशे के जार में डालकर ढक्कन बंद करें और धूप में रखें। इस पानी को खट्टा होने में दो से चार दिन का वक्त लगता है, यह पूरी तरह से मौसम पर निर्भर करता है। जब सरसों का पानी खट्टा हो जाए तो इसे फ्रिज में रखें और ठंडा होने पर सर्व करें। इस ड्रिंक को चार से पांच दिन तक फ्रिज में रखा जा सकता है।

ठंडाई

कितने लोगों के लिएः 4

कुकिंग टाइमः 05 मिनट

सामग्री

ठंडाई के लिए

- फुल क्रीम दूध- 4 1/2 कप
- पिसी हुई चीनी-1/4 कप
- काली मिर्च पाउडर- एक चुटकी
- केसर- चुटकी भर

पाउडर बनाने के लिए

- बादाम-1/4 कप
- खसखस-2 चम्मच
- सौंफ-2 चम्मच
- इलायची पाउडर-1/2 चम्मच
- सफेद काली मिर्च- 20

विधि

सबसे पहले ठंडाई का पाउडर तैयार कर लें। इसके लिए सभी सामग्री को ग्राइंडर में डालकर पीस लें। दूध में तैयार पाउडर डालकर अच्छी तरह से फेंट लें और दो घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। दो घंटे में बाद दूध को छान लें। दूध में चीनी, काली मिर्च पाउडर और केसर डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। सर्विंग गिलास में डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें।